

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN GERAK *MASSSED PRACTICE*  
TERHADAP HASIL *SHOOTING* PADA PERMAINAN BOLA BASKET  
SISWA SMA NEGERI 4 PANGKEP**

ABD. AZIZ  
1531040073

PROGRAM STUDI STRATA 1  
JURUSAN PENJASKESREK  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019

**ABSTRAK**

**ABD. AZIZ. 2019.***Pengaruh metode pembelajaran gerak massed practice terhadap hasil shooting pada permainan bola basket siswa Sma negeri 4 Pangkep.* **Skripsi**, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes dan Drs. A.Masjaya AM, M.Kes).

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa Sma negeri 4 Pangkep. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran gerak *massed practice*, sedangkan variabel terikatnya adalah hasil *shooting*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sma Negeri 4 Pangkep Kabupaten Pangkep, sedangkan sampelnya adalah 20 orang siswa. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes hasil *shooting* bola basket *pretest* dan *post test*. Teknik analisis data yaitu dengan analisis deskriptif, normalitas data dan pengujian hipotesis. Berdasarkan hasil diperoleh data *Pre-test* hasil *shooting* diperoleh nilai rata-rata 8.55 ( $P < 0.05$ ) dari data *Post-test* hasil *shooting* diperoleh nilai rata-rata 13.20 ( $P < 0.05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa Sma Negeri 4 Pangkep dengan perbedaan sebesar 4.65 ( $P < 0.05$ ). Selanjutnya data-data penelitian dianalisis dengan statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0 dengan signifikansi 95% (0,05).

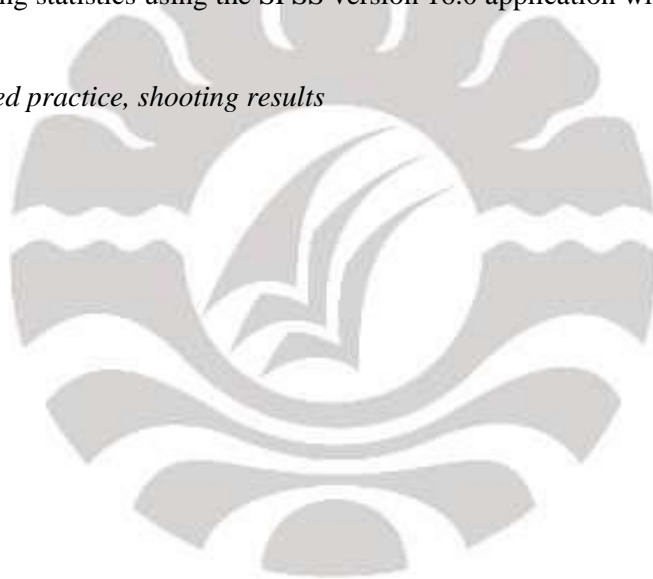
**Kata Kunci :** *Massed Practice, hasil shooting*

## ABSTRACT

**ABD. AZIZ.** 2017. The influence of mass motion learning methods on the results of shooting on basketball games of students sma negeri 4 Pangkep. Thesis, Faculty of Sport Sciences, Makassar State University (supervised by Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Kes and Drs. A. Masjaya AM, M.Kes).

This research is an experimental research that aims to study whether there is a learning method for mass movement learning learning on the results of shooting on basketball in high school students 4 in Pangkep. The independent variable in this study is the method of mass movement learning, while the learning variable is the result of shooting. The population in this study were high school students 4 Pangkep Pangkep Regency, while the sample was 20 students. The data obtained from the research were obtained by giving the test results of shooting the pretest and posttest basketball. Data analysis techniques are descriptive analysis, normality data and hypothesis testing. Based on the results of the data obtained by Pre-test shooting results obtained an average value of 8.55 ( $P < 0.05$ ) from the data post-test shooting results obtained an average value of 13.20 ( $P < 0.05$ ). Sma Negeri 4 Pangkep with a difference of 4.65 ( $P < 0.05$ ). Furthermore, the research data were analyzed using statistics using the SPSS version 16.0 application with a significance of 95% (0.05).

**Keywords:** *Massed practice, shooting results*



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Pada olahraga kelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat

pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Khususnya perkembangan olahraga di tanah air, dan salah satunya Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola

basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar. sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Siswa SMA Negeri 4 Pangkep menyadari bahwa keterampilan dasar bermain bola basket sangatlah penting, oleh karena itu seperti teknik dasar passing, menggiring bola (*dribble*) dan menembak (*shoot*), Mereka sadar bahwa keterampilan dasar permainan bola basket akan menjadi senjata dalam pertandingan karena mereka bisa melakukannya pada saat latihan. Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan,

penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh

kondisi fisik saja akan tetapi ditentukan oleh kemampuan teknik bermain.

Dengan adanya penjelasan diatas maka penulis akan melakukan kegiatan ilmiah berupa penelitian berjudul: "Pengaruh Metode Pembelajaran Gerak *Massed Practice* Terhadap Hasil *Shooting* Pada Permainan Bola basket Siswa SMA Negeri 4 Pangkep

## **B. Rumusan Masalah**

Masalah penelitian adalah sebuah pernyataan yang merupakan perasaan atau simpulan dari uraian tentang situasi problematik (Ihalauw, 2003). Menurut Copper dan Emory (1995) masalah penelitian adalah satu atau dua kalimat yang tidak dapat dijawab dengan “ya” atau “tidak” dan merupakan sebuah masalah yang luas, akan diukur, digali dan diuji secara mendalam

melalui hipotesis-hipotesis yang dikembangkan. Dalam penelitian ini permasalahan yang muncul adalah “apakah ada pengaruh metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 4 Pangkep?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah memberikan gambaran tentang hal hal yang hendak diperoleh maupun hasil yang diperoleh dalam penelitian. Adapun tujuan penelitian tersebut adalah untuk mengetahui “apakah ada pengaruh metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa SMA negeri 4 pangkep?”

### **D. Manfaat Penelitian**

Apabila masalah didalam penelitian ini dapat diterima secara ilmiah, maka manfaat yang dapat

diperoleh dari hasil penelitian ini antara lain adalah :

1. Sebagai masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang olahraga, menyangkut tentang hasil *shooting* dalam permainan bola basket
2. Sebagai bahan model pembelajaran gerak bagi Guru pendidikan jasmani dan pelatih serta pembina olahraga dalam memberikan model pembelajaran gerak
3. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa atau peneliti yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang bola basket ataupun tentang kondisi belajar gerak.

## **BAB II KAJIAN**

### **PUSTAKA, KERANGKA**

### **BERFIKIR, HIPOTESIS**

#### **A. Kajian Pustaka**

## 1. Metode Pembelajaran Gerak

Keberhasilan penguasaan gerakan keterampilan didukung oleh beberapa faktor penting di antaranya adalah metode pembelajaran yang tepat. Ketertarikan atlet/pelajar untuk mempelajari suatu keterampilan juga disebabkan oleh metode pembelajaran. Joyce, Weil dan Calhoun (2008:8-12) mengemukakan metode pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu cara atau pola yang digunakan untuk mengatur proses pembelajaran. Sedangkan menurut Dick dan Carey (1990:1) metode pembelajaran adalah suatu pendekatan dalam mengelola secara sistematis atau mencapai tujuan seperti yang diharapkan.

Metode pembelajaran bisa berbentuk penerapan cara-cara pembelajaran agar proses belajar bisa berlangsung dengan baik dan

tujuannya bisa tercapai. Dalam penelitian ini, metode pembelajaran gerak menjadi fokus penelitian. Sebagai seorang pelatih atau guru, metode pembelajaran dalam mempelajari suatu keterampilan gerak sangatlah penting. Hal ini disebabkan karena atlet yang dilatih memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Dengan pemilihan metode pembelajaran yang tepat, maka tujuan penguasaan gerakan keterampilan akan tercapai. Dalam mempelajari keterampilan gerak, pelatih bisa menyesuaikan dengan waktu, urutan dari materi pembelajaran, dan lingkungan belajar. Pelatih dapat memilih metode yang tepat yang sesuai dengan kehendak pelatih yang tentunya disesuaikan dengan kondisi-kondisi belajar itu sendiri.

Dengan pemilihan metode

pembelajaran yang tepat, selain diharapkan tujuan penguasaan gerak itu tercapai, pembelajaran itu sendiri akan menjadi menarik. Metode pembelajaran dengan tujuan menghasilkan gerakan keterampilan yang efisien, benar dan baik harus dilaksanakan dengan benar pada setiap pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil keterampilan gerak yang baik, maka berbagai macam metode pembelajaran gerak bisa digunakan dan diterapkan oleh pelatih dalam tim metode pembelajaran berbeda dengan metode latihan.

Metode pembelajaran menekankan pada penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga dalam hal ini yang dibahas dalam penelitian ini adalah keterampilan *Shooting* bola basket. Dalam metode latihan, aspek yang

meningkat atau terjadi perubahan adalah pada faktor peningkatan kemampuan Fisik Berkaitan dengan keterampilan *Shooting* bola basket, pemilihan metode pembelajaran sangatlah penting melihat gerakan dari keterampilan *Shooting* bola basket itu sendiri adalah gerakan yang memiliki beberapa jenis gerakan yang dipadukan menjadi satu di antaranya adalah gerakan mendribling bola sambil berlari dan gerakan melompat saat akan memasukkan bola siswa harus mempelajari setiap fase gerakan dari *Shooting* bola basket.

Sugiyanto dalam Ria Lumintuarso (2007: 97) menjelaskan bahwa strategi pembelajaran gerak adalah upaya untuk menyiasati proses belajar gerak agar berlangsung dengan baik dan dapat mencapai tujuan belajar". Dalam

pemilihan metode pembelajaran, hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain pengaturan urutan materi belajar, pengaturan waktu belajar, pengaturan lingkungan belajar dan pemilihan metode pembelajaran atau latihan.

Pada kondisi eksternal ketiga yaitu instruksi mempraktekkan gerakan, pengaturan waktu aktif dan waktu istirahat merupakan hal yang terpenting. Dalam pengaturan waktu belajar, ada dua hal yang mempertimbangkan waktu aktif dan waktu istirahat yaitu praktik padat (*massed practice*) dan praktik terdistribusi (*distributed practice*). Kedua praktik tersebut menjadi metode pembelajaran yang tepat dalam proses praktek pembelajaran keterampilan *Shooting* bola basket.

## **2. faktor faktor yang mempengaruhi metode pembelajaran**

Sebagai suatu cara, metode tidaklah berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Guru akan lebih mudah menetapkan metode yang paling serasi untuk situasi dan kondisi yang khusus dihadapinya, jika memahami sifat-sifat masing-masing metode tersebut. Menurut Winarno Surakhmad dalam Djamarah (2002:89) pemilihan dan penentuan metode dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut:

### **a. Anak didik**

Anak didik adalah manusia berpotensi yang menghajatkan pendidikan. Di sekolah, gurulah yang berkewajiban mendidiknya. Perbedaan individual anak didik pada aspek biologis, intelektual, dan psikologis mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran mana yang sebaiknya guru ambil



untuk menciptakan lingkungan belajar yang kreatif demi tercapainya tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan.

### **b. Tujuan**

Tujuan adalah sasaran yang dituju dari setiap kegiatan belajar-mengajar. Tujuan dalam pendidikan dan pengajaran ada berbagai jenis, ada tujuan instruksional, tujuan kurikuler, tujuan institusional dan tujuan pendidikan nasional. Metode yang dipilih guru harus sejalan dengan taraf kemampuan anak didik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

### **3. Situasi**

Situasi kegiatan belajar mengajar yang guru ciptakan tidak selamanya sama dari hari ke hari. Guru harus memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan situasi yang diciptakan itu.

### **4. Fasilitas**

Fasilitas merupakan hal yang mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran. Fasilitas adalah kelengkapan yang menunjang belajar anak didik di sekolah.

### **5. Guru**

Setiap guru mempunyai kepribadian yang berbeda. Latar pendidikan guru diakui mempengaruhi kompetensi. Kurangnya penguasaan terhadap berbagai jenis metode menjadi kendala dalam memilih dan menentukan metode.

### **3. Hakekat Permainan Bola basket**

Permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dimainkan di lapangan berbentuk

segi panjang dengan ukuran tertentu yang bertujuan memasukkan bola ke arah keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola.

Kemenangan suatu regu ditentukan oleh banyaknya bola yang dimasukkan ke dalam keranjang lawan (Perbasi, 1990:2) Imam Sodikun (1992:47) mengemukakan tentang unsur unsur keterampilan dasar yang terdapat dalam permainan bola basket terdiri dari :

- a. Teknik melempar dan menangkap (*passing* dan *catching* )
- b. Teknik menggiring bola (*dribble*)
- c. Teknik menembak (*shooting*)
- d. Teknik gerak berporos (*pivot*)
- e. *Rebound*

Sementara A. Sarumpaet (1992:223) membagi teknik-teknik dasar menjadi beberapa bagian, yaitu:

- a. Mengoper dan menangkap (*passing* dan *catching* )

- b. Menggiring (*dribble*)
- c. Menembak (*shooting*)
- d. *Pivot* dan olah kaki
- e. *Rebound*

Di bawah ini akan dijelaskan teknik dasar dalam permainan bola basket

#### A. Teknik Menembak (*shooting*)

Menembak merupakan sasaran akhir dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya dibandingkan lawannya tersebut. Imam Sodikun (1992:59). mengemukakan beberapa jenis tembakan, yaitu:

- 1) Tembakan dengan dua tangan di dada
- 2) Tembakan dua tangan di atas kepala.
- 3) Tembakan dengan satu tangan
- 4) Tembakan lay up

5) Tembakan didahului dengan menggiring bola dan langsung mengadakan tembakan lay up

6) Tembakan loncat dengan satu tangan.

7) Tembakan loncat dengan dua tangan.

8) Tembakan kaitan (hook shot).

9) Tembakan lain-lain gaya.

Sementara A. Sarumpaet (1992:230-233) membagi tembakan menjadi lima, yaitu:

1) Menembak dengan dua tangan dari dada.

2) Tembakan dengan dua tangan dari atas kepala

3) Tembakan dengan satu tangan di atas kepala.

4) Tembakan satu tangan dengan meloncat

5) Tembakan lay up.

Arma Abdullah (1981:102-107) membagi teknik menembak menjadi

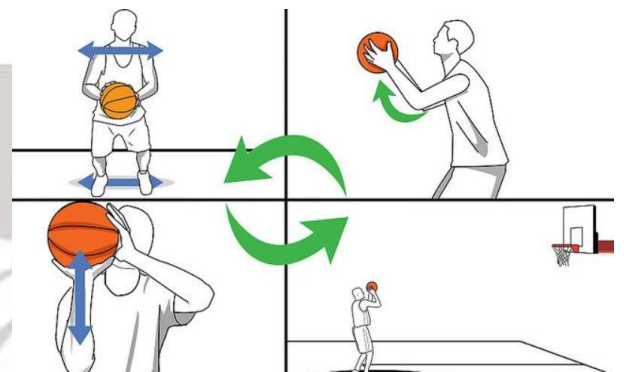
empat, yaitu:

1) Menembak dengan satu tangan di atas kepala

2) Tembakan lay up.

3) Tembakan loncatan dengan satu tangan.

4) Tembakan kaitan.



Sumber : Imam Sodikun (1992:59).

**Gambar 2.3. Teknik menembak**

**(shooting)**

#### **4. Kondisi Belajar Gerak**

Dalam belajar gerak ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain adalah kondisi belajar gerak itu sendiri. Sugiyanto dalam Ria Lumintuarso (2007:95) mengemukakan kondisi dalam belajar gerak, yaitu :

a. Kondisi internal adalah persyaratan yang harus ada dalam diri pelajar Kondisi internal meliputi dua hal, yaitu:

- 1) Mengingat bagian-bagian gerakan
- 2) Mengingat rangkaian gerakan

b. Kondisi eksternal adalah persyaratan yang merupakan stimulus dari luar diri pelajar yang diperlukan agar terjadi proses belajar. Kondisi eksternal meliputi empat hal, yaitu :

1) Pemberian penjelasan gerakan atau instruksi verbal Instruksi ini diberikan oleh pelatih, disampaikan secara singkat dan jelas. Kemudian dalam memberikan penjelasan pelatih menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, mengenai unsur-unsur pokok tentang gerakan, urutan gerakan dan kunci-kunci cara melaksanakan. Untuk gerakan yang berbahaya, disampaikan faktor

bahayanya dan cara menghindari.

2) Pemberian contoh gerakan atau instruksi visual Pada instruksi ini, contoh gerakan dilakukan langsung oleh pelatih, menggunakan model orang lain (model hidup), atau rekaman video kaset. Instruksi dapat diatur agar mudah diamati pelajar. ditunjukkan unsur-unsur pokok dan urutannya, serta dilakukan beberapa kali

3) Instruksi mempraktikkan gerakan: Pelatih memberikan kesempatan mempraktikkan gerakan sampai pelajar menunjukkan peningkatan dan menguasai gerakan sampai pelajar menunjukkan peningkatan dan menguasai gerakan. Dalam instruksi ini peningkatan penguasaan gerakan dapat ditandai dengan indikator antara lain gerakan makin lancar, makin halus, makin terkontrol, kesalahan berkurang, dan

penampilan terbaik makin konsisten. Pemberian kesempatan praktik dengan memperhatikan prinsip-prinsip pengaturan giliran, pengaturan waktu aktif dan waktu istirahat, praktik bervariasi, beban belajar meningkat, pemberian motivasi dan semangat.

4) Pemberian umpan balik Umpan balik adalah informasi yang diperoleh pelajar setelah praktik gerak, sudah benar atau masih salah. Umpan balik dapat dibedakan menjadi dua yaitu umpan balik internal dan eksternal. Umpan balik internal berasal dari diri pelajar yaitu umpan balik kinestetik yang berbentuk rasa gerak. Umpan balik eksternal berasal dari luar diri pelajar, dari teman latihan, atau hasil pelaksanaan gerakan yang direkam atau dapat dilihat langsung. Umpan balik yang diberikan oleh pelatih

dapat disampaikan secara klasikal dan secara individual di sela-sela waktu praktik. Umpan balik secara klasikal diberikan bila kebanyakan pelajar melakukan kesalahan yang sama sedangkan umpan balik secara individual diberikan kepada pelajar yang melakukan kesalahan tertentu.

Pemberian umpan balik jangan terlalu banyak menyita waktu, karena dapat mengganggu kesempatan praktik. Terkait dengan kondisi eksternal di atas, dapat diketahui bahwa mempelajari keterampilan *Shooting* bola basket adalah sebuah kegiatan belajar gerak di mana *Shooting* bola basket merupakan perwujudan atau salah satu contoh kondisi eksternal ketiga yaitu kegiatan praktek di mana keterampilan *Shooting* dipraktikkan agar dapat dikuasai dengan baik dan benar. Pemilihan metode pembelajaran

yang tepat akan menghasilkan penguasaan gerakan *Shooting* yang efisien, baik dan benar.

## **6. Metode Pembelajaran *Massed***

### ***Practice***

Untuk mencapai tingkat keterampilan yang baik, maka dalam pelaksanaan latihan seorang siswa harus melakukan pengulangan gerakan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Semakin sering atau semakin banyak mengulang-ulang gerakan yang dipelajari maka akan terjadi otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. *Massed practice* merupakan metode pembelajaran yang pelaksanaannya tanpa diselingi waktu istirahat di antara waktu yang ditentukan. Beberapa batasan tentang metode pembelajaran *Massed practice* antara lain sebagai berikut :

a. Menurut Schmidt (1988:384) *massed practice* merupakan sesi

praktik dalam sebuah percobaan yang akhirnya mengarah pada kelelahan berbagai tugas.

b. Drowatzky (1981:243) mengemukakan *massed practice* adalah praktik dalam sesi yang panjang, di mana praktik berkelanjutan tanpa ketetapan waktu istirahat.

c. Sugiyanto dalam Ria Lumintuarso (2007: 98) menjelaskan bahwa praktik tanpa istirahat sampai waktu habis.

d. Menurut Iwan Setiawan (1985:46) "*massed practice* adalah praktik suatu keterampilan olahraga yang dipelajari dilakukan dengan berkesinambungan dan konsisten tanpa diselingi waktu istirahat".

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *massed practice* adalah suatu cara/strategi

mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini pemain melakukan gerakan sampai batas waktu yang ditentukan habis. Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat adalah ciri dari metode ini. Pada ranah kemampuan fisik, praktik yang dilakukan terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat akan berpengaruh terhadap kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:142) mengemukakan "metode terus-menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan "Metode *massed practice* pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan.

Di samping itu dengan

praktek terus-menerus akan meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan pada waktu melakukan praktik dan akan merangsang kemampuan otot yang dibutuhkan dalam keterampilan *Shooting* untuk penguasaan keterampilan yang baik Pelaksanaan praktik keterampilan *Shooting* dengan metode *massed practice* yaitu pemain diinstruksikan melakukan keterampilan *Shooting* secara berulang-ulang dan terus-menerus. Pemain tidak diberi kesempatan untuk istirahat sampai batas waktu yang ditentukan habis.

Menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:142): "metode terus-menerus meningkatkan *self control* atlet pada waktu melakukan usaha-usaha atau latihan yang melelahkan, dan kemampuannya untuk merangsang

kelompok otot yang memegang peranan penting dalam pelaksanaan cabang olahraga" Praktik keterampilan *Shooting* dengan metode *massed practice* memiliki kelebihan dalam hal pemanfaatan memori gerakan. Praktek keterampilan *Shooting* dengan *massed practice* memiliki keuntungan dengan adanya ingatan jangka pendek (*short term memory*).

Menurut Rusli Lutan (1988:163) bahwa "*short term memory* yaitu sistem memory yang berfungsi untuk menyimpan sejumlah besar informasi yang diterimanya selama periode waktu yang singkat" Kelebihan pembelajaran dengan menggunakan metode *massed practice* adalah :

a. Pemain mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya.

b. Penguasaan terhadap pola gerakan keterampilan *Shooting* akan menjadi lebih cepat tercapai. Karena dalam latihan ini secara terus-menerus dan berkelanjutan dan memungkinkan terhadap pembetulan pola gerakan yang cepat.

c. Dapat meningkatkan keterampilan sekaligus meningkatkan daya tahan fisik, meningkatkan kepekaan (*feeling*) terhadap bola.

Sedangkan kelemahannya adalah sebagai berikut:

a. Penguasaan teknik gerakan keterampilan *Shooting* kurang sempurna Sebab dengan gerakan terus-menerus akan menyebabkan kelelahan, hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan pola gerakan yang dilakukan.

b. Pengontrolan dan perbaikan gerakan yang dilakukan mengalami kesulitan karena tidak ada waktu



istirahat.

c. Pemain cenderung melakukan gerakan teknik yang salah karena kondisi yang lelah.

d. Dimungkinkan akan terjadi kelelahan yang berlebihan.

### **B. Kerangka berpikir**

Sehubungan dengan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan oleh penulis, maka kerangka berpikir yang dikemukakan adalah apakah kemampuan *Shooting* bola basket siswa SMA Negeri 4 Pangkep akan meningkat setelah pemberian metode pembelajaran gerak *massed practice*.

### **C. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Pada rumusan ini variabelnya sama tetapi populasi atau sampelnya yang berbeda. Adapun hipotesis dalam penelitian ini

adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu X_1 = \mu X_2$$

$$H_a : \mu X_1 \neq \mu X_2$$

$H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak jika tidak ada pengaruh metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 4 Pangkep dengan taraf signifikansi  $P < 0.05$ .

## **BAB III METODOLOGI**

### **PENELITIAN**

Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian. Disamping itu, metode penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian sebab baik atau tidaknya penelitian tergantung dari pertanggungjawaban dari metode penelitian.

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan misalnya untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan menggunakan teknik serta alat-alat tertentu. Cara utama ini dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan (Winarno Surachmad, 1994:131).

Metode penelitian sebagai mana yang kita kenal memberikan garis-garis yang tepat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga yang ilmiah serta berkualitas tinggi.

Metodelogi dalam penelitian ini akan dikemukakan beberapa hal antara lain metode penelitian yang

dipergunakan. teknik-teknik dan alat (instrumen) pengumpulan data yang dipakai, siapa populasi dan unit sampelnya, teknik-teknik pengolahan data. Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian eksperimen dimana ada perlakuan yakni metode pembelajaran gerak *massed practice* untuk memperoleh hasil *shooting* dalam permainan bola basket.

Dengan langkah-langkah tersebut diharapkan tujuan penelitian ini dapat tercapai dengan baik dengan kata lain bahwa dengan langkah-langkah tersebut diharapkan dapat dikemukakan pemecahan masalah yang ada dalam penelitian ini.

## **A. Variabel Dan Desain Penelitian**

### **1. Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (1992:54) mengatakan bahwa:

"Variabel merupakan objek atau yang menjadi titik perhatian suatu penelitian Sedangkan menurut Nana S 24 (85:48), bahwa: "variabel secara sederhana dapat diartikan ciri dari individu objek gejala dan peristiwa yang dapat diukur secara kualitatif maupun kuantitatif Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah:

a. Variabel Bebas (mempengaruhi) :

Metode pembelajaran gerak *massed practice*

b. Variabel Terikat (dipengaruhi) :

Hasil *shooting* Bola basket

## 2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang sebagai acuan dalam melakukan penelitian eksperimen yang bermaksud untuk mencoba memberikan perlakuan berupa pengaruh metode pembelajaran langsung terhadap hasil *Shooting*

pada permainan bola basket siswa SMA Negeri 4 Pangkep. Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1. Desain penelitian (Sukardi, 2010:180-181).**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

O1: kemampuan *shooting* sebelum perlakuan

O2: Kemampuan *Shooting* setelah perlakuan

X: metode pembelajaran gerak *massed practice*

## B. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang berbeda tentang variabel variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Metode pembelajaran *massed practice* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat (Sugianto dan Sudjarwo, 1993: 2%3)

2. *Shooting* adalah teknik menembak dalam olahraga basket yang merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena menembak adalah suatu usaha yang baik dilakukan pemain untuk memasuskkkan bola kedalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau *skor* sebanyak-banyaknya. (Dani Kosasih, 2008: 49)

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Dalam setiap penelitian, populasi yang dipilih erat kaitannya dengan masalah yang ingin diteliti,

populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1997:115). Menurut Sutrisno Hadi (1997:216), populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki, populasi dibatasi oleh sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Berdasarkan pengertian di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sma Negeri 4 Pangkep berjumlah 20 orang.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Etta Mamang dan Sopiah. 2010: 186). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yaitu yang berjumlah 20 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (1996:120), apabila subyeknya

kurang dari 100 lebih baik populasi diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih, sehingga total sampling dalam penelitian ini adalah 20 orang.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Metode Pembelajaran Gerak *Massed Practice* (Sugiyanto dan Sudjarwo, 1993:234)**

Dalam metode pembelajaran gerak *massed practice*, siswa diinstruksikan untuk melakukan praktik gerak *shooting* dengan terus-menerus tanpa istirahat.

1) Tembakan Sisi Samping Imam Sodikun (1992: 129).

- a. Tujuan : Untuk mengukur keterampilan *shooting* dari sisi samping lapangan dari sudut lapangan.

b. Fasilitas/alat : lapangan bola basket, bola basket, formulir tes dan alat tulis.

c. Petugas : penghitung skor dan pencatat skor.

d. Pelaksanaan: test berdiri di sisi samping lapangan sebelah kanan lalu mulai melakukan tembakan sebanyak 10 kali. Setelah itu pindah ke sisi kiri dan melakukan 10 kali tembakan. Total 20 kali tembakan

e. Penilaian: bola yang masuk dari 20 kali percobaan. Setiap bola yang masuk bernilai 1 dan yang tidak masuk bernilai 0.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil *shooting* bola basket siswa SMA Negeri 4 pangkep Dengan hasil ini maka akan dilakukan penelitian dengan menggunakan analisis data manual

dan SPSS (Statistical Product Service Solution), data pada penelitian dianalisis menggunakan

1. Uji Deskriptif : Untuk melihat data penelitian seperti mean, nilai

maksimum, minimum, dan lain-lain.

2. Uji Normalitas Data: untuk menguji data penelitian apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak

3. Uji Hipotesis: untuk melihat apakah ada pengaruh dari pembelajaran gerak *massed practice* seperti pada hipotesis yang sudah dibuat.

Analisis data penelitian ini dpada program SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 16.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

### **DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Penyajian analisis Data**

Dalam bab ini dijelaskan tentang hasil analisis data untuk

mengemukakan tentang temuan atau hasil penitian yaitu pengaruh metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa Sma Negeri 4 Pangkep.

Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis penitian ini, maka semua data di olah dengan menggunakan uji statistic SPSS 16.00 dengan uji deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis.

#### **1. Analisis deskriptif**

Analisis data deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambar umum data penitian. Deskriptif data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan meberikan makna tentang data tersebut.

di atas dijelaskan sebagai berikut :

1. Data *pre-test* hasil *shooting* diperoleh nilai range 4, nilai minimum 4, maximum 11, nilai sum 171, nilai mean (rata-rata) 8.55, standar deviasi (SD) 1.146 dan varians 1.31,

2. Data *post-test* hasil *shooting* diperoleh nilai range 5, nilai minimum 11, maximum 16, nilai sum 264, nilai mean (rata-rata) 13.20, standar deviasi (SD) 1.128 dan varians 1.642

## 2. Uji Normalitas Data

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan adalah data mengikuti sebaran normal. Apabila pengujian ternyata data berdistribusi normal maka berarti analisis statistik parametrik telah

terpenuhi. Untuk mengetahui data kedua kelompok berdistribusi normal, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Uji *kolmogorov Smirnov*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* menunjukkan hasil sebagai berikut :

1. Data *Pre-test* Hasil *shooting* diperoleh nilai absolut 0.212, nilai positif 0.212, nilai negatif -0.174, *kolmogorov smirnov* 0.950, asymp. Sig 0.328 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

2. Data *Post-test* Hasil *shooting* diperoleh nilai absolut 0.296, nilai positif 0.296, nilai negatif -0.189, *kolmogorov smirnov* 1.232, *asympt. Sig* 0.060 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tersebut mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal

### 3. Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini perlu di uji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang di teliti. Selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Pengujian hipotesis penelitian ini di gunakan adalah T-Test

Berdasarkan diatas dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Dari data *Pre-test* Hasil *Shooting* diperoleh nilai rata-rata 8.55 sig 0.000 ( $P < 0.05$ ).
2. Dari data *Post-Test* Hasil *Shooting* diperoleh nilai rata-rata 13.20 sig 0.000 ( $P < 0.05$ ).
3. Dari data *Pre-test* hasil *shooting* diperoleh nilai rata-rata 8.55 ( $P < 0.05$ ) dari data *Post-test* hasil *shooting* diperoleh nilai rata-rata 13.20 ( $P < 0.05$ ). Dapat dilihat pula ada pengaruh yang signifikan metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa Sma Negeri 4 Pangkep dengan perbedaan sebesar 4.65.

### B. Pembahasan

Ada pengaruh yang signifikan dari hasil pemberian



metode pembelajaran gerak *massed practice*, dari data hasil yang telah di rangkum bahwa *Pre-Test* hasil *shooting* dengan nilai rata-rata 8.55 ( $P < 0.05$ ) dan *Post-Test* hasil *shooting* dengan nilai rata-rata 13.20 ( $P < 0.05$ ) dengan perbedaan selisih sebesar 4.65. Hasil ini sesuai dengan teori bahwa menyebutkan keberhasilan penguasaan gerakan keterampilan didukung oleh beberapa faktor penting diantaranya adalah metode pembelajaran yang tepat. Ketertarikan siswa/pelajar untuk mempelajari suatu keterampilan juga disebabkan oleh metode pembelajaran. Joyce, Weil dan Calhoun (2008:8-12) mengemukakan metode pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu cara atau pola yang digunakan untuk mengatur proses pembelajaran. Sedangkan menurut Dick dan Carey

(1990:1) metode pembelajaran adalah suatu pendekatan dalam mengelola suatu sistematis atau mencapai tujuan seperti yang di harapkan.

Metode pembelajaran bisa berbentuk penerapan cara-cara pembelajaran agar proses belajar bisa berlangsung dengan baik dan tujuannya bisa tercapai. Dalam penelitian ini, metode pembelajaran gerak menjadi fokus penelitian. Sebagai seorang pelatih dan guru, metode pembelajaran dalam mempelajari suatu keterampilan gerak sangatlah penting. Hal ini disebabkan karena siswa/pelajar yang dilatih memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Dengan pemilihan metode pembelajaran yang tepat, maka tujuan penguasaan gerakan keterampilan akan tercapai.

Dengan pemilihan metode

pembelajaran yang tepat, selain itu diharapkan tujuan penguasaan gerak itu tercapai, pembelajaran itu sendiri akan menjadi menarik. Metode pembelajaran dengan tujuan menghasilkan gerakan keterampilan yang efisien, benar dan baik harus dilakukan dengan benar pada setiap pembelajaran. Metode pembelajaran *massed practice* adalah suatu cara/strategi mempelajari gerakan agar dapat dikuasai yang dilakukan secara terus-menerus tanpa diselingi istirahat. Dalam hal ini siswa melakukan gerakan sampai batas waktu yang ditentukan habis. Mengulang-ulang gerakan yang dipelajari secara terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat adalah ciri dari metode ini. Pada ranah kemampuan fisik, praktik yang dilakukan terus-menerus tanpa diselingi waktu istirahat akan

berpengaruhi terhadap kapasitas paru-paru dan volume jantung. Yusuf Adisasmita dan aip Syarifuddin (1996:142) mengemukakan “metode terus-menerus dapat meningkatkan daya tahan keseluruhan dan peningkatan perlawanan terhadap kelelahan”. Metode *massed practice* pada prinsipnya dapat meningkatkan daya tahan secara keseluruhan.

Kekurangan dalam metode pembelajaran *massed practice* :

- Penguasaan teknik gerakan keterampilan *Shooting* kurang sempurna Sebab dengan gerakan terus-menerus akan menyebabkan kelelahan, hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan pola gerakan yang dilakukan.
- Pengontrolan dan perbaikan gerakan yang dilakukan

mengalami kesulitan karena tidak ada waktu istirahat.

- Siswa cenderung melakukan gerakan teknik yang salah karena kondisi yang lelah.
- Jika peralatan atau bola yang kurang maka metode pembelajaran ini tidak akan berjalan secara efektif

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan tentang kesimpulan dari hasil penelitian sebagai tujuan akhir dari penelitian yang didapatkan berdasarkan data hasil penelitian. Dari kesimpulan penelitian ini, maka akan dikemukakan rekomendasi berupa saran-saran bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini

maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari metode pembelajaran gerak *massed practice* terhadap hasil *shooting* pada permainan bola basket siswa Sma Negeri 4 Pangkep. Dengan nilai Pre-Test hasil *shooting* rata-rata 8.55 ( $P < 0.05$ ) dan Post-Test hasil *shooting* rata-rata 13.20 ( $P < 0.05$ ) dengan selisih 4.65

### **B. Saran**

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut :

1. Disarankan kepada guru atau pelatih untuk menggunakan metode pembelajaran gerak *massed practice* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.
2. Disarankan kepada siswa untuk melakukan metode

*massed practice* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

3. Bagi peniti yang berminat meneliti shooting bola basket disarankan untuk menguji metode pembelajaran gerak lainnya seperti *disributed practice* (metode terdistribusi)

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambler. 1982. *PetuNjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola basket*. Gramedia, Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- A. Sarumpaet, 1992, *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Pendidikan
- Annario. Anthony, Charles, Cowel, C and Helen, W. Haselton. 1980. *Curriculum Theory and Design physical Education*. St. Louis: Mosby Co.
- Arma Abdullah.1981. *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: P.T. Sastra Hidayat
- Baumgartner, T. A. & Jakson. 1991. *Measurement or Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. New York: Brown Commnication. Inc.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundiamental Basketball* DI. Yogyakarta. Karmedia
- Dick W. Carey L. 1990. *The Systemic Design of Instruction*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Drowatzky. John N. 1981. *Motor Learning. Principle and Practice*. Minneapolis. Minnesota: Burgess Publishing Company
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P. T. Grafindo Persada
- Imam Sodikun.1992. *Olahraga pilihan bola basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjendikti Proyek Tenaga Pendidikan
- Iwan Setiawan. 1985. *Teori Belajar mengajar Motorik*. Jakarta PIO KONI Pusat.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta: Depdikbud
- Pearce, Evelyn. 1999. *Anatomi dan Fisiologi Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia.
- Perbasi. 1990. *Pedoman Pelatih Bola basket Modern*. Jakarta: Perbasi
- Ria Lumituarso. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar (Materi wnuk Kepelatihan Keolahragaan Tingkat Dasar)*. Jakarta, Indonesia: L.embaga

Akreditasi Nasional.

Rusli Lutan. 1988. Belajar Gerak  
Motorik, *Pengantar*  
*Teori dan Metode*  
Jakarta: P2LPTK  
Depdikbud

Schmidt, R. A. 1988. *Motor*  
*Learning and*  
*Performance*. USA:  
Human Kinetics.  
Publisher.

